



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа
«Тропа Здоровья»

Программа разработана для физически активных людей старшего возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья, способных к самообслуживанию; для тех, кого объединяют общие интересы, кто желает проводить время в компании единомышленников, делиться своими знаниями, идеями, найти друзей. Программа содержит в себе несколько направлений, одним из которых является «Северная ходьба». Эта ходьба особенно полезна гражданам пенсионного возраста для профилактики различных заболеваний. Так же, в рамках программы, предусмотрены занятия лечебной физкультурой и дыхательной гимнастикой по А.Н.Стрельниковой, проводятся мастер-классы со скандинавскими палками и по здоровому питанию.

Еще одно направление практики - социальный туризм - знакомство с культурой родного края, уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями. Изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Участники программы самостоятельно выбирают и прорабатывают походные маршруты.

Цель программы:

- укрепление физического и духовного здоровья граждан;
- изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой Родины;
- проведение активного и интересного досуга, общение, взаимовыручка, обмен накопленными знаниями и впечатлениями.

Целевая группа:

- граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие способность к самообслуживанию.